**「わたしの対処法」②**

 　　　　　年　　　　　組　　　　　番

名前

●自分に適したストレス対処法

次の場合，あなたはどのようなストレス対処法を使いますか？

①あなたは，明日テストがあります。しかし，いい点が取れるかとても不安で，勉強に集中できません。こんな時，あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

|  |
| --- |
| あなたの対処法 |
| 選んだ理由 |
| 他の友だちの対処法 |

②あなたは，友だちとトラブルがありました。友だちの言葉にイライラしてしまって，友だちをたたいてしまいそうです。こんな時，あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

|  |
| --- |
| あなたの対処法 |
| 選んだ理由 |
| 他の友だちの対処法 |

③今日は日曜日です。あなたは，明日の朝会でみんなの前で話をしないといけません。そのことを考えると，ドキドキしてしまいます。こんな時，あなたはどんなストレス対処法を使いますか？

|  |
| --- |
| あなたの対処法 |
| 選んだ理由 |
| 他の友だちの対処法 |